

## Биоуправление как метод развития творческого потенциала танцоров

Научный руководитель – Скиртач Ирина Анатольевна

*Тарасюго Валерия Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психофизиологии и клинической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: v.tarasyugo@mail.ru*

Сегодня проблему развития творческого потенциала личности можно назвать особенно актуальной. Во всех сферах растет спрос на людей, умеющих творчески подойти к решению поставленной задачи, ведь большинство рутинных операций давно взяли на себя машины, открыв человеку широкие возможности для раскрытия своего потенциала. Все чаще встает вопрос о возможности разработки метода для эффективного развития и управления творческим потенциалом. Однако это требует всестороннего изучения творчества, особенно его процессуальной стороны. Последние десятилетия ученые активно пытаются выявить специфику функционирования мозга человека на основных этапах творческого процесса, выделить психологические особенности, специфичные для людей с разным уровнем развития творческих способностей. Однако творчество - это сложный для изучения феномен, следствием чего является отсутствие однозначных результатов исследования его мозговых коррелятов и невозможность окончательно сформулировать представление о механизмах реализации этого процесса на психофизиологическом уровне. [3] Отсутствие единого методологического подхода к изучению творчества не позволяет раскрыть его феномен во всей полноте психофизиологических и психологических особенностей. Однако накоплено значительное количество отечественных и зарубежных исследований посвященных данной проблематике. Психофизиологические исследования направлены на выявление областей мозга, вовлеченных в процесс творчества, механизмов их работы, на изучение особенностей протекания творческого процесса. [1,7] Психологические исследования раскрывают роль личностных особенностей (установки, эмоциональное состояние и др.) в творчестве.

Целью нашего исследования стало изучение возможности применения БОС-ЭЭГ-тренинга для развития импровизации танцоров как формы творческой музыкальной активности. Музыкальное творчество определяется как создание качественно нового в любой из областей музыкального искусства, достижение художественного результата, отражающего в образно-неповторимой форме существенные черты действительности. Импровизацией называют как метод, способ творчества, так и сам процесс создания музыкального образа с помощью художественных средств (в нашем случае тела танцора) в момент исполнения музыки. Таким образом, импровизация, с одной стороны, отражает основные характеристики музыкального творчества, а с другой, представляет собой разновидность музыкального творчества.[6]

Биоуправление можно представить, как активный сознательный процесс, в ходе которого происходит оптимизация работы организма в различных ситуациях. [2] В качестве гипотезы выдвинуто предположение о том, что БОС-ЭЭГ-тренинг способствует развитию и усовершенствованию танцевальной импровизации.

В исследовании приняли участие 6 испытуемых возрастом от 18 до 22 лет. Танцевальный стаж испытуемых составляет от 5 до 14 лет. Танцоры являются представителями разных направлений в современной хореографии.

К исследованию была привлечена экспертная группа с целью оценки первоначальной импровизации танцоров и импровизации после прохождения БОС-тренинга. В качестве музыкальной основы для импровизации была использована композиция «Listen To Your Heart» группы «Roxette» (акустическая версия). Для определения уровня креативности испытуемых были использованы: опросник креативности Джонсона, тест Н.Вишняковой и методика Дембо-Рубинштейн.

Процедура БОС-тренинга была направлена на увеличение индекса мощности бета-2-ритма по оси творчества (правая передняя и левая задняя области) и когнитивной оси (левая передняя и правая задняя области) во время мысленной импровизации танца. Выбор рабочего диапазона обусловлен проведенным анализом литературы по вопросу психофизиологических предикторов творческого процесса [4,5]. В виде обратной связи выступает аудио-стимул. Задача испытуемого - увеличивать и поддерживать высоту тона, представляя импровизацию танца. Сама процедура включала ряд последовательных этапов: запись фоновой ЭЭГ с открытыми глазами (1 мин); инструкция (предъявляется на экране, 30 сек); контролирующий этап по отведению F4 с открытыми глазами (3 мин); отдых (1 мин); инструкция (30 сек); контролирующий этап по отведению O1 с открытыми глазами (3 мин); отдых (1 мин); инструкция (30 сек); контролирующий этап по F4+O1 (3 мин); отдых (1 мин); инструкция (30 сек); контролирующий этап по F4+O1+F3+O2 (3 мин); итоговый фон с открытыми глазами (1 мин).

В качестве рабочей гипотезы данного пилотажного исследования выступила идея о том, что после прохождения 6 тренингов у испытуемых наблюдается незначительное увеличение мощности бета-2-ритма в передних и особенно в задних областях по оси творчества. При этом у испытуемых определяются способы увеличения и поддержания высоты тона, некоторые из них используются несколькими танцорами (к примеру, танец как поток движений и импровизация группового танца).

### Источники и литература

- 1) Базанова О. М. и др. Исполнение музыки во Flow-состоянии: психофизиологические корреляты // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». – 2013. – №. 1.
- 2) Базанова О. М., Штарк М. Б. Биоуправление в оптимизации музыкальной деятельности // Бюллетень СО РАМН. 2004. №3 С.114-122.
- 3) Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М.: «Классика-XXI», 2008. 352 с.
- 4) Дикая Л. А., Наумова М. И., Наумов И. В. Психофизиологические корреляты мысленного исполнения импровизированного танца // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 12. – №. 4. – С. 110-126.
- 5) Захарченко Д. В., Свидерская Н. Е. ЭЭГ-корреляты продуктивности выполнения невербальной творческой работы (рисования) // Журнал высшей нервной деятельности им. ИП Павлова. – 2008. – Т. 58. – №. 4. – С. 432-442.
- 6) Скиртач И.А. Психофизиологические корреляты музыкального творчества (на примере импровизации): дисс. . . . канд. психол. наук: 19.00.02.: защищена 21.10.15.: утв. 14.07.16. — Ростов-на-Дону, 2015. — 176с.
- 7) Fink A., Graif B., Neubauer A. C. Brain correlates underlying creative thinking: EEG alpha activity in professional vs. novice dancers // NeuroImage. – 2009. – Т. 46. – №. 3. – С. 854-862.